

Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Mädchen* ab 15 Jahren und Frauen*

In diesem Kurs können Mädchen* ab 15 Jahren und Frauen* ihre Stärken entdecken, Strategien verbaler, nonverbaler und körperlicher Verteidigung erproben und so ihren ganz individuellen Weg finden, ihre Grenzen zu verteidigen. Wir üben in einem geschützten Raum unter Frauen, in dem jede so sein kann, wie sie ist. Wir diskutieren über Gewaltstrukturen und ihre Auswirkung auf Frauen* und werden auf jeden Fall auch viel Spaß haben.

Inhalte und Ziele:

- Kennenlernen der eigenen Stärken und Fähigkeiten
- Einfordern von Achtung und Respekt für sich selbst in jeder Lebenssituation
- Beenden von alltäglichen Grenzverletzungen und Übergriffen mit adäquaten Mitteln der Selbstbehauptung (verbal und nonverbal)
- Auseinandersetzung mit Gewalt gegen Frauen* und Täter*innenstrategien
- Körperliche Selbstverteidigung mit einfachen, aber effektiven Techniken (Sportlichkeit ist keine Voraussetzung!)
- Sicherheitstipps für den Alltag

Die Kursinhalte richten sich nach den Qualitätsstandards der LHM und von PräTect (BJR)

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Schuhe mit nicht abfärbenden rutschfeste Sohlen, Getränke, Essen.

Trainerin: Veronika Kirschner, Politologin (M.A.) ausgebildete feministische Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin (PI München)

Zielgruppe/Teilnahmezahl: für Mädchen* und Frauen* ab 15 Jahren, max. 12 Teilnehmerinnen

Teilnahmebeitrag: 90.- Euro, es gibt auch reduzierte Sozialplätze nach vorheriger Absprache

Zeit: Samstag 20.11.2021 von 10:00 bis 16:00 Uhr **und** Sonntag 21.11.2021 von 10.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Wildwasser München, Thomas-Wimmer-Ring 9, 81639 München

Anmeldung an: Praevention@wildwasser-muenchen.de. Verbindliche Anmeldung bis 15.11.2021. Die Anmeldung ist erst mit der Überweisung der Kursgebühr auf folgendes Konto verbindlich:

Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE15700205000007832700
BIC/SWIFT: BFSWDE33MUE
Betreff: SB-SV-Kurs 16./17.11.2019